取扱説明書

フリーモーション

インクラインﾄレーナー

Incline　Trainer

ベーシック

FMTK7256

　このたびは、お買い上げいただき、まことにありがとうございます。
　正しく安全にお使いいただくため、ご使用前にこの「取扱説明書」をよくお読みください。
　「取扱説明書」は
・1部を現場用として、常に参照できる状態を保ってください。
・1部を保存用として大切に保管してください。

03-172①L3

安全上のご注意

本製品を安全に正しくご使用していただくために、
各注意事項を読んで必ずお守りください。
表示の意味は次のようになっています。

⚠ 危険 … 取り扱いを誤ると、
死亡または重傷を負うことに至るもの

⚠ 警告 … 取り扱いを誤ると、
死亡または重傷を負う可能性が想定されるもの

⚠ 注意 … 取り扱いを誤ると、
傷害または物的損害の発生が想定されるもの

危険

○必ず本機器の管理者や指導者の監督のもとで、使用上の注意などの説明を受けた上で使用してください。
○病気や下記の障がいのある方は危険ですから医師と相談の上で使用してください。
心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リウマチ、痛風など、その他身体に不安のある方。
○機器から異音・異臭がしたら、直ちに使用を中止して電源を切り、最寄りの営業所にご連絡ください。
○停電時はただちに使用を中止し、利用者は速やかに降りてください。
○使用者が機器に乗っているときや使用中に電源を切らないでください。
○機器に水をかけないでください。また、小さな金属物を機器の上に置かないでください。
○電源ケーブルの上に重いものを置いたり、機器の下敷きにならないようにしてください。また無理にねじったり、曲げたり、加工したりしないでください。

警告

○ご使用の際には規定の電源電圧で使用してください。（AC200V、50/60Hz）
また電源コードは必ずアースが接続されているコンセントに差し込んでください。
○トレーニングを行う際は必ず非常停止ロープを利用者の衣類に取り付けてください。この時、トレーニングの邪魔にならない位置に取り付けてください。
○非常停止ボタン、非常停止ロープで本機器を停止した場合、速度減速後に走行ベルトは固定されません。非常停止時は手すりにつかまるなどして転倒しないように注意してください。
○トレーニングを終了する際は必ず傾斜を0%にしてから終了するようにしてください。本機器は停止時に走行ベルトが固定されませんので、転倒する恐れがあります。
○トレーニングを行う前には必ずウォーミングアップを行ってください。
○トレーニング中にめまい、動悸、気分が悪くなるなどの症状が現れた場合はただちにトレーニングを中止し、速度を落としてください。
○本機器を移動させる場合は電源コード、ケーブル類をすべて外してから行ってください。その際の作業は安全のため2人以上で行うようにしてください。
○長期間使用しない場合には安全のため電源プラグをコンセントから抜いてください。
○機器の動作中の乗り降りは絶対に行わないでください。

注意

○電源コードを無理に引っ張ったりしないでください。
○利用者は必ず遅い速度からトレーニングを開始してください。指示者が速度の変更を行う場合は、利用者に必ず知らせてください。
○トレーニングは自分に合ったレベルで行うようにし、無理な速度、傾斜で行うようなことはしないでください。
○トレーニングの開始と終了時は手すりを使用してください。

目次

各部の名称

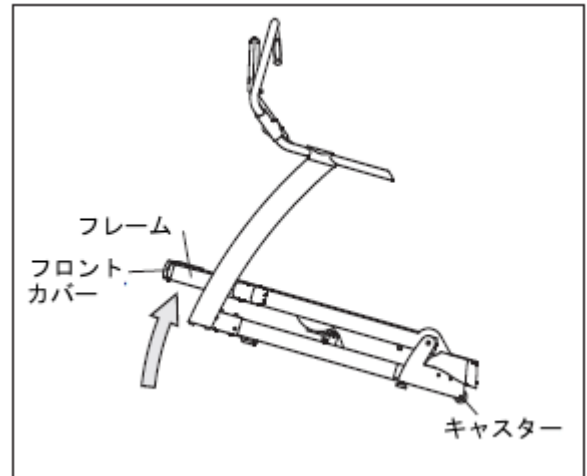
本体の外観は予告なしに変更される場合があります。

操作部

Basic Console
HEART RATE
AGE
80 90 100 110 120 130 140 150 160 170
20 30 40 50 60 70 80
POLAR
WARNING: Read and follow all instructions and warnings. Obtain proper instruction prior to using this equipment. Failure to use appropriate caution could result in serious injury.
INCLINE
PACE
TIME
DISTANCE
CALORIES
PULSE
SPEED
POLAR
CLEAR
5.0 18:56 1.97 12.0 139 4.5
DISPLAY LOCK
SEGMENT TIME
VERTICAL DISTANCE
WATTS
% MAX
QUICKTOUCH PROGRAMS
MANUAL
FITNESS TEST
HEART RATE
INTERVAL
ENTER
WALK / RUN
TERRAIN
MIX
COOL DOWN
QUICKTOUCH INCLINE
[% grade]
-3 0 3 6 9 12 15 18 21 24 27 30
INCLINE
QUICK START
SPEED
• Never allow children on or around treadmill.
• Remove key when not in use.
• Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.
• Always wear athletic shoes while operating treadmill.
• Service to be performed by trained personnel only.
• Stand only on side rails when starting or stopping treadmill.
• Change speed in small increments.
• Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating the treadmill.
• Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
Quick Start
1. Stand on rails
2. Press QUICKSTART
3. Select QUICKTOUCH SPEED
STOP
STOP
Program Start
1. Stand on rails
2. Select QUICKTOUCH PROGRAM
3. Use +/- to enter onscreen info
4. Press QUICKSTART

ご使用になる前に

インクラインドトレーナーの移動

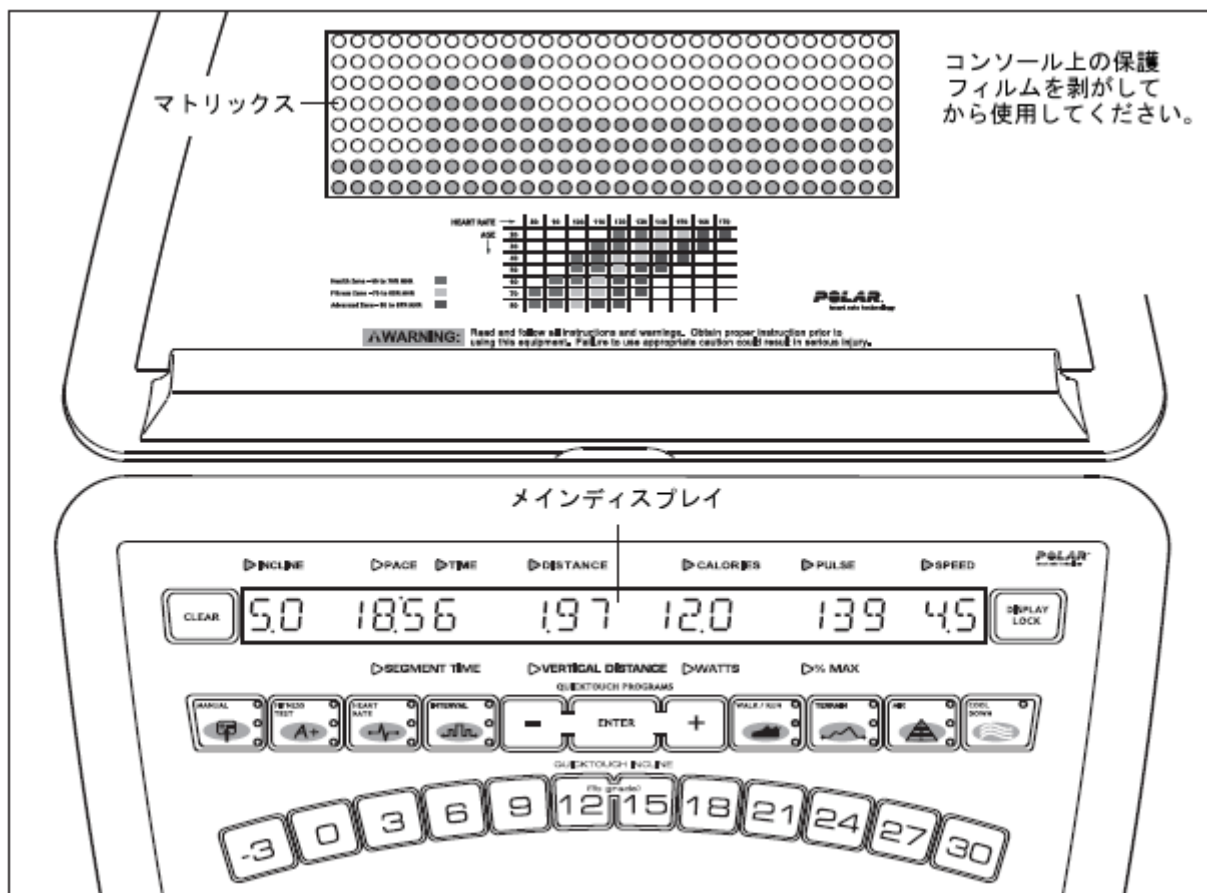
移動させる前に電源コード、ケーブル類をすべて外しておきます。
インクラインドトレーナーを動かす場合は 2 人以上で行ってください。
本体前部の金属フレーム部分の左右をそれぞれキャスターが床に当たるまで持ち上げます。
そのまま、キャスターで転がして移動させます。

注意

・けがや事故などを起こさないためにもインクラインドトレーナーの移動には細心の注意を払ってください。
・必ず金属フレームの部分を持ってください。プラスチックカバーの部分は持たないでください。
・カーペットなどの上を移動させる場合には十分注意してください。
・キャスターが削られるような床面の移動は行わないでください。

電源コード

電源コードのプラグは単相 200V、15A 仕様になっています。必ず規格に合ったコンセントに差し込んでください。

警告　・電源コードは必ずアースが接地しているコンセントに差し込んでください。

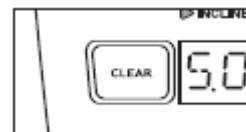
操作方法

コンソールはエクササイズ中の情報を利用者にフィードバックします。

マニュアルモードでは速度（スピード）と傾斜（インクライン）をボタン操作で変更することができます。エクササイズ中はハンドグリップに組み込まれたセンサーを使用することにより脈拍を表示することができます。
また、6 個のワークアウトプログラムが設定されています。それぞれのプログラムは利用者にあった効果的な運動を行なうために自動的に速度（スピード）や傾斜（インクライン）を変化させます。
それに加え、3　種類のハートレートプログラムと利用者の相対的なフィットネスレベルを測定するフィットネステストプログラムを行なうことが可能です。

ハートレートプログラム、フィットネスプログラムを行うにはポラールハートレートセンサー（チェストトランスミッタータイプ）が必要です。
本インクラインにはポラールハートレートセンサー(チェストトランスミッタータイプ)は含まれておりません。必要に応じて、お客様でご用意ください。

操作ボタン

クリアボタン

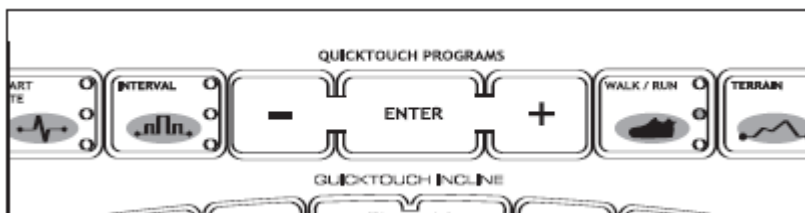
コンソールのリセットを行います。ボタンを押した場合、メインディスプレイ上の表示がリセットされ、「SELECT PROGRM TO BEGIN」とメインディスプレイに表示されます。

注意

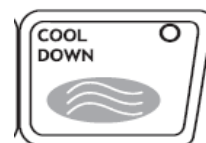
プログラム選択後、再度別のプログラムを選択する場合は、いったんクリアボタンを押してから次のプログラムボタンを押してください。
トレーニング終了後、次のトレーニングを開始する場合も、いったんクリアボタンを押してから次のトレーニングの開始ボタンを押してください。

クイックタッチインクラインボタン

押したボタンの数字まで走行ベルトの傾斜を変更します。傾斜の「＋」「－」ボタンを押したときと同様に押された傾斜までインクライントレーナーはゆっくりと動作します。

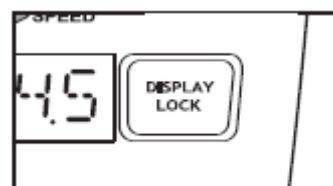
クイックタッチ　プログラムボタン

プログラムを選択します。

クールダウンボタン

インクライントレーナーがクールダウンモードになります。ボタンを押した後、インクライントレーナーは自動的に速度を 5 km/h、傾斜を 0%にし、3 分間クールダウンモードとして動作します。クールダウンボタンを押したときにベルトの速度が 5 km/h 未満の場合は速度の変更は行われません。

ENTER ボタン、「+」・「−」ボタン

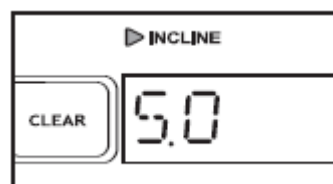
コンソールの情報の変更や決定に使用します。

■ ディスプレイロックボタン

ディスプレイロックボタンを押すと現在のコンソール表示の自動切換えを無効にします。ボタンを押すたびに有効・無効を切り替えます。

メインディスプレイ

トレーニング中の各種の情報を表示します。

■ 傾斜(INCLINE)

現在の傾斜の設定を表示します。表示されている数字は%です。

■ ペース／時間／セグメント時間

Pace：現在の設定で１km進むのにかかる時間を表示します。

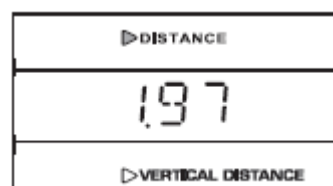
Time：トレーニング開始から現在までの経過時間です。

Segment Time：プログラム中のピリオドの残り時間です。

表示項目は2．3秒ごとに切り替わります。

■ 距離／高さ

Distance：トレーニング開始からの進んだ距離です。

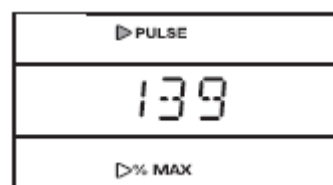
Vertical Distance：トレーニング開始から登った高さです。傾斜を設定した場合に仮想的に登った高さを表示します。

■ カロリー／ワット

Calories：トレーニング開始時から現在までの消費カロリーです。

Watts：トレーニングの仕事量です。

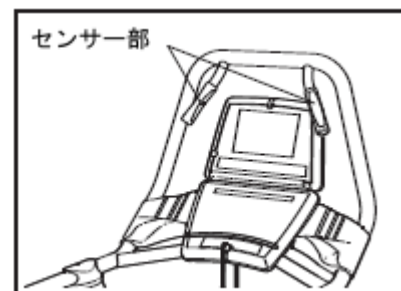
■ 心拍数／最大%心拍数

Pulse：ハンドグリップセンサーやポラールハートレート（チェストトランスミッター）を使用した場合の現在の心拍数を表示します。

%Max：ハートレートプログラムを選択した場合に、入力された年齢に対する最大%心拍です。

■ 速度(SPEED)

現在の走行ベルトの速度です。単位はkm/hです。

ハンドグリップ

心拍数を測定する場合、両手で金属部を握ります。この時、手のひらが金属部分に触れ、金属部分の下側の部分に小指が当たるように握ります。測定中は手を動かさないでください。測定が行われている場合メインディスプレイのPULSEインジケーターが点滅し、心拍数を表示します。より正確に測るために手を動かすことなく、少なくとも15秒程度握るようにしてください。

心拍数が表示されない場合は握っている位置を再確認してください。

測定中は手を動かさないように注意してください。また、過度に握りしめないように注意してください。ハンドグリップセンサーは、柔らかい布などで汚れを拭きとってから使用するようにしてください。アルコールや研磨材または化学製品は使用しないででください。

 危険

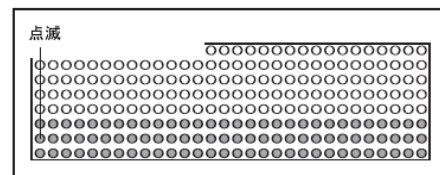
・病気や下記の障がいのある方は危険ですから医師と相談の上で使用してください。
心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リウマチ、痛風など、その他身体に不安の在る方。
特にハートレートトレーニングやフィットネステストプログラムの使用には十分注意が必要です。

 警告

・ハンドグリップセンサーは医療用ではありません。トレーニングの目安用のみの使用にとどめてください。
・定期的に薬を服用されている方はトレーニングを行う前に医師の診断を受けてください。

・走行ベルトに利用者を立たせた状態で本体電源スイッチを入れないでください。
・インクラインイントレーナーを操作する場合は非常停止ロープを必ず身体に取り付けてください。
・速度の調整は少しずつ行い、急激な変更は行わないでください。
・感電防止のためにも、コンソール部に水などの液体をこぼさないように注意してください。

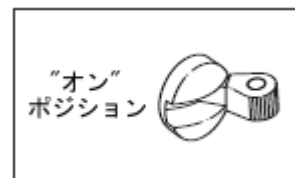
ドットマトリックス

ドットマトリックスはトレーニングの経過とプログラムイメージを表示しています。ほとんどのプログラムではドットマトリックスが傾斜をイメージしています。（点灯しているドットの数が多ければ傾斜がきつく、少なければ傾斜が緩い設定になります。）また、1 ラインが 1 セグメントを表しており、1 画面で 15 分間を表示しています。

実際にトレーニングを開始すると、最初のラインが点滅し、時間経過とともに右側に点滅のラインが移動していきます。15 分以内のプログラムの場合はそのまま右端まで点滅のラインが移動しますが、15 分以上のプログラムや時間の設定を行わない場合は中央（7 分 30 秒）まで進むとその後は点滅のラインは移動せず、ドットマトリックス全体が時間経過とともに左側へ 1 ライン送られるようになります。

トレーニング

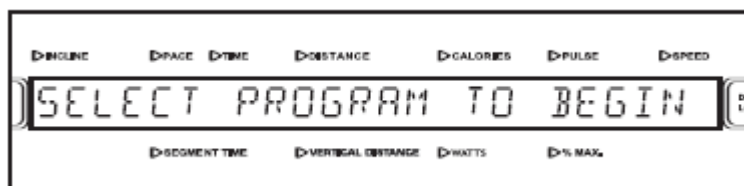
トレーニングの準備

1．電源コードをコンセントに差し込みます。

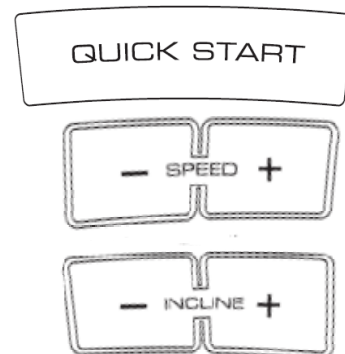
2．電源スイッチを ON にします。
電源スイッチは電源コードの近くにあります。

電源スイッチ

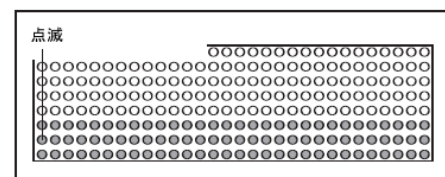
3．非常停止ロープをコンソールに取りつけます。
非常停止ロープはクリップを利用者の服に取りつけます。この時、トレーニングの妨げにならない位置につけてください。反対側をコンソールに取りつけてください。紐の長さは利用者が 2，3 歩後ろに下がったらコンソールから外れるように調整してください。

セーフティキー

非常停止ロープが正しく取り付けられるとディスプレイにメッセージが表示されます。

クイックスタートモード

1．非常停止ロープをコンソールに取り付け、クリップを利用者に取りつけます。
　トレーニング中に心拍数を表示する場合はハンドグリップセンサーを握ってください。

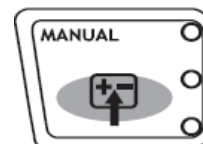
2．クイックスタートモードに切り替えます。
　ハンドレールを握り、「QUICK START」ボタンを押します。
　ベルトが 2.0 km/h で動き出しますので歩き始めてください。

3．速度と傾斜を必要に応じて変更します。
　・SPEED 「＋」・「－」ボタン：1 回押すと 0.1 km/h単位で変更できます。
　・INCLINE 「＋」・「－」ボタン：1 回押すと 0.5%単位で変更できます。
　・クイックインクラインボタン：押した数字の%まで傾斜を変更します。
（補足） SPEED、INCLINE の「＋」・「－」ボタンは押したままにすると連続で変更が行えます。
　　　いずれの場合も設定した値に変更されるまで少しの時間がかかります。

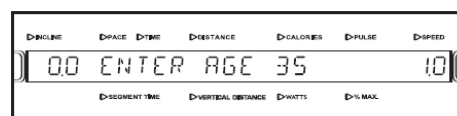
4．マトリックスとメインディスプレイにトレーニング情報を表示します。
　マトリックスはトレーニングの経過と傾斜をイメージしています。トレーニングの開始時に一番左のマトリックスが点滅します。30 秒ごとに音が鳴り、点滅が右へ移動していきます。傾斜を変更すると点灯しているドットの数が増えていきます。

5．トレーニング終了
　トレーニングを終了する場合は「STOP」ボタンを押して、両足をフットレストに置いてください。停止後、非常停止ロープを外します。「STOP」ボタンを 1 回押した場合は一時停止になっていますのでタイムアウトまでは「QUICK START」ボタンで再開することができます。

・トレーニングを行う際は必ず非常停止ロープを利用者の衣類に取り付けてください。この時、トレーニングの邪魔にならない位置に取り付けてください。
・非常停止ボタン、非常停止ロープで本機器を停止した場合、速度減速後に走行ベルトは固定されません。非常停止時は手すりにつかまるなどして転倒しないように注意してください。
・トレーニングを終了する際は必ず傾斜を0%にしてから終了するようにしてください。本機器は停止時に走行ベルトが固定されませんので、転倒する恐れがあります。

マニュアルプログラムモード

マニュアルモードはトレーニングゴールを設定します。ゴールとしては時間、距離、消費カロリーのいずれかを設定することができます。トレーニング中の速度と傾斜は任意に設定することができます。

1．非常停止ロープをコンソールに取り付けます。
　トレーニング中に心拍数を表示する場合はハンドグリップセンサーを握ってください。

2．「MANUAL」ボタンを押し、マニュアルプログラムモードに切り替えます。
　ボタンを押すたびに「MANUAL TIME」，「MANUAL VERTICAL DISTANCE」，「MANUAL CALORIE」が切り替わります。
　しばらくすると、自動的に年齢入力に切り替わります。

3．年齢を入力します。
　初期値として「35」が表示されます。
　「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。

4．体重を入力します。
　初期値として「84」が表示されます。
　「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。

5．プログラムのゴールを設定します。
・「MANUAL TIME」の場合
　「ENTER TIME 15」と表示されますので、プログラム継続時間を「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。時間は 10：00～60：00 の間で、30 秒単位で変更できます。
・「MANUAL VERTICAL DISTANCE」の場合
　「ENTER VERTICAL DISTANCE 500」と表示されますので、目標とする高さを「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。高さは 10～999 の間で、1 単位で変更できます。
・「MANUAL CALORIE」の場合
　「ENTER CALORIES 100」と表示されますので、目標カロリーを「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。カロリーは 10～999 の間で、1 単位で変更できます。

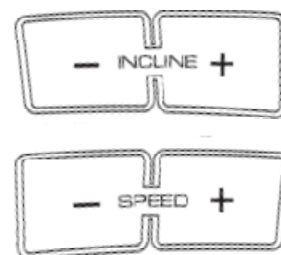
6．「QUICK START」ボタンを押してプログラムを開始します。
　ハンドレールを握り、「QUICK START」ボタンを押します。
　ベルトが 2.0 km/h で動き出しますので歩き始めてください。

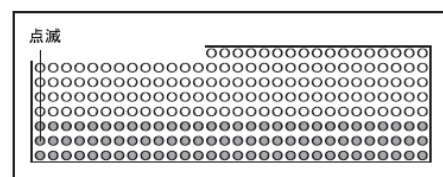
7. 速度と傾斜を必要に応じて変更します。

・SPEED「＋」・「－」ボタン：1 回押すと 0.1 km/h単位で変更できます。

・INCLINE「＋」・「－」ボタン：1 回押すと 0.5%単位で変更できます。

・クイックインクラインボタン：押した数字の%まで傾斜を変更します。

（補足）SPEED、INCLINE の「＋」・「－」ボタンは押したままにすると連続で変更が行えます。
いずれの場合も設定した値に変更されるまで少しの時間がかかります。

8. マトリックスとメインディスプレイにトレーニング情報を表示します。

マトリックスはトレーニングの経過と傾斜をイメージしています。トレーニングの開始時に一番左のマトリックスが点滅します。30秒ごとに音が鳴り、点滅が右へ移動していきます。傾斜を変更すると点灯しているドットの数が増えていきます。

9. トレーニング終了

設定した時間、高さ、カロリーを越えるとプログラムは終了します。ベルトが停止しますので、両足をフットレストに置いてください。停止後、非常停止ロープを外します。

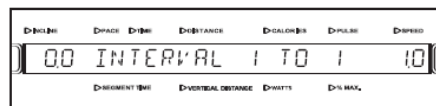
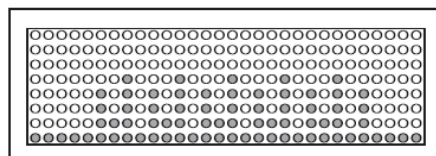
プログラムの途中で「STOP」ボタンを押すと一時停止します。
タイムアウトまでは「QUICK STRAT」ボタンで再開できます。

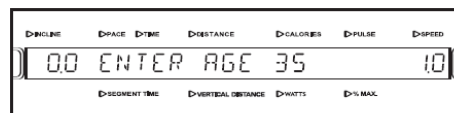
警告

- **トレーニングを行う際は必ず非常停止ロープを利用者の衣類に取り付けてください。この時、トレーニングの邪魔にならない位置に取り付けてください。**
- **非常停止ボタン、非常停止ロープで本機器を停止した場合、速度減速後に走行ベルトは固定されません。非常停止時は手すりにつかまるなどして転倒しないように注意してください。**
- **トレーニングを中止する際は必ず傾斜を0%にしてから中止するようにしてください。本機器は停止時に走行ベルトが固定されませんので、転倒する恐れがあります。**
- **本体への乗り降りは傾斜が0%の状態で行ってください。**

インターバルプログラムモード

1．非常停止ロープをコンソールに取り付けます。
　トレーニング中に心拍数を表示する場合はハンドグリップセンサーを握ってください。

2．「INTERVAL」ボタンを押し、インターバルプログラムモードに切り替えます。
　ボタンを押すたびに「INTERVAL 1 TO 1」，「INTERVAL 1 TO 2」，「INTERVAL 1 TO 3」が切り替わります。

　同時にドットマトリックスに選択されたインターバルトレーニングが表示されます。

　しばらくすると、自動的に年齢入力に切り替わります。

3．年齢を入力します。
　初期値として「35」が表示されます。
　「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。

4．体重を入力します。
　初期値として「84」が表示されます。
　「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。

5．プログラムの時間を設定します。
　「ENTER TIME 15」と表示されますので、プログラム継続時間を「＋」・「－」ボタンで変更し、
　「ENTER」ボタンで決定します。時間は 10：00～60：00 の間で、30 秒単位で変更できます。

6．インクライントレーニングの内容を設定します。

・最小の傾斜値
　「MIN INCLINE」とディスプレイに表示されたら、トレーニング中の最小の傾斜値を「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。
　「＋」・「－」ボタンは押したままにすると連続で変更が行えます。最小の傾斜値は 0～30%の間で、0.5%単位で変更できます。

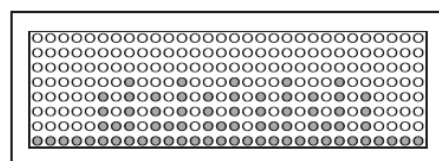
・最大の傾斜値
　「MAX INCLINE」とディスプレイに表示されたら、トレーニング中の最大の傾斜値を「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。
　「＋」・「－」ボタンは押したままにすると連続で変更が行えます。最大の傾斜値は 5～30%の間で、0.5%単位で変更できます。

7.「QUICK START」ボタンを押してプログラムを開始します。
ハンドレールを握り、「QUICK START」ボタンを押します。
ベルトが 5.0 km/h で動き出しますので歩き始めてください。

プログラムはセグメント単位で構成され、それぞれのセグメントごとに時間、速さ、傾斜が設定されています。
ディスプレイ上にはプログラムのトータル時間と個々のセグメントの時間が表示されます。
30 秒ごとに音が鳴り、ドットマトリックスの点滅が右に移動します。

（補足）トレーニング中に現在のセグメントの傾斜を変えることができます。
INCLINE 「＋」・「ー」ボタンで変更できます。ただし、次のセグメントに移動した時点でインクラインとトレーナーはプログラムされた設定に戻ります。

8. 速度を必要に応じて変更します。
・SPEED 「＋」・「ー」ボタン：1 回押すと 0.1 km/h単位で変更できます。
「＋」・「ー」ボタンは押したままにすると連続で変更が行えます。

9. マトリックスとメインディスプレイにトレーニング情報を表示します。
マトリックスはトレーニングの経過と傾斜をイメージしています。
トレーニングの開始時に一番左のマトリックスが点滅します。
30秒ごとに音が鳴り、点滅が右へ移動していきます。

10. トレーニング終了
設定した時間を越えるとプログラムは終了します。ベルトが停止しますので、両足をフットレストに置いてください。停止後、非常停止ロープを外します。

トレーニング中に「STOP」ボタンを押すと一時停止することができます。タイムアウトまではディスプレイの表示が点滅します。再開する場合は「QUICK START」ボタンを押してください。

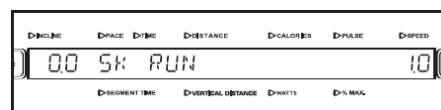
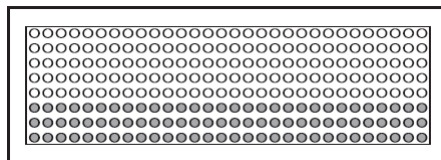
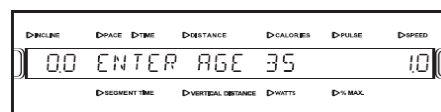
警告

- トレーニングを行う際は必ず非常停止ロープを利用者の衣類に取り付けてください。この時、トレーニングの邪魔にならない位置に取り付けてください。
- 非常停止ボタン、非常停止ロープで本機器を停止した場合、速度減速後に走行ベルトは固定されません。非常停止時は手すりにつかまるなどして転倒しないように注意してください。
- トレーニングを中止する際は必ず傾斜を0％にしてから中止するようにしてください。本機器は停止時に走行ベルトが固定されませんので、転倒する恐れがあります。
- 本体への乗り降りは傾斜が0％の状態で行ってください。

WALK/RUN プログラムモード

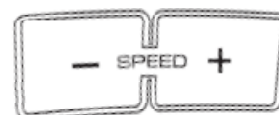
WALK/RUN プログラムは距離を目標としたトレーニングプログラムです。
「5K」プログラムは 5 kmのトレーニング、「10K」プログラムは 10 kmのトレーニング、
「CROSS COUNTRY」プログラムは利用者が入力した距離を目標とするトレーニングです。

1．非常停止ロープをコンソールに取り付けます。
　トレーニング中に心拍数を表示する場合はハンドグリップセンサーを握ってください。

2．「WALK/RUN」ボタンを押し、WALK/RUN プログラムモードに切り替えます。
　ボタンを押すたびに「5K RUN」，「10K RUN」，「CROSS COUNTRY」が切り替わります。

　同時にドットマトリックスに WALK/RUN トレーニングが表示されます。
　WALK/RUN プログラムのドットマトリックスは速度のイメージを表します。速いほど高くなります。
　しばらくすると、自動的に年齢入力に切り替わります。

3．年齢を入力します。
　初期値として「35」が表示されます。
　「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。

4．体重を入力します。
　初期値として「84」が表示されます。
　「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。

5．「CROSS COUNTRY」を選択した場合、距離を設定します。
　「ENTER DISTANCE 5」と表示されますのでトレーニングを行う距離を「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。距離は 1.0～15.0 kmの間で設定できます。

6．「QUICK START」ボタンを押してプログラムを開始します。
　ハンドレールを握り、「QUICK START」ボタンを押します。
　ベルトが 2.4 km/h で動き出しますので歩き始めてください。

（補足）ベルトの速度が、速い場合や遅い場合は SPEED「＋」・「－」ボタンで変更
　　できます。変更した場合はプログラムの時間が速度に合わせて変更されます。

7. 傾斜を必要に応じて変更します。

・INCLINE 「＋」・「－」ボタン：1 回押すと 0.5%単位で変更できます。

「＋」・「－」ボタンは押したままにすると連続で変更が行えます。

・クイックインクラインボタン：押した数字の%まで傾斜を変更します。

8. トレーニング終了

設定した距離を越えるとプログラムは終了します。ベルトが停止しますので、両足をフットレストに置いてください。停止後、非常停止ロープを外します。

トレーニング中に「STOP」ボタンを押すと一時停止することができます。

タイムアウトまではディスプレイの表示が点滅します。再開する場合は「QUICK START」ボタンを押してください。

・トレーニングを行う際は必ず非常停止ロープを利用者の衣類に取り付けてください。この時、トレーニングの邪魔にならない位置に取り付けてください。

・非常停止ボタン、非常停止ロープで本機器を停止した場合、速度減速後に走行ベルトは固定されません。非常停止時は手すりにつかまるなどして転倒しないように注意してください。

・トレーニングを中止する際は必ず傾斜を0%にしてから中止するようにしてください。本機器は停止時に走行ベルトが固定されませんので、転倒する恐れがあります。

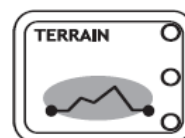
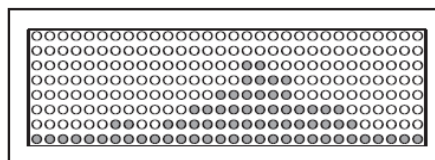
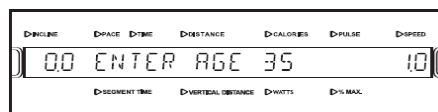
・本体への乗り降りは傾斜が0%の状態で行ってください。

TERRAIN プログラムモード

「HILL」プログラムは坂道を登るトレーニングプログラムです。目標とする高さ（VERTICAL DISTANCE）と速度を設定します。

「PEAKS」・「ALL−TERRAIN」プログラムは、トレーニング中に傾斜が変更されるプログラムです。変更回数は、設定される最大傾斜値とプログラム時間により変わります。

1．非常停止ロープをコンソールに取り付けます。
　トレーニング中に心拍数を表示する場合はハンドグリップセンサーを握ってください。

2．「TERRAIN」ボタンを押し、TERRAIN プログラムモードに切り替えます。
　ボタンを押すたびに「HILL」，「PEAKS」，「ALL−TERRAIN」が切り替わります。
　同時にドットマトリックスに TERRAIN トレーニングが表示されます。

　しばらくすると、自動的に年齢入力に切り替わります。

3．年齢を入力します。
　初期値として「３５」が表示されます。
　「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。

4．体重を入力します。
　初期値として「８４」が表示されます。
　「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。

5．プログラムの時間を設定します。
　「ENTER TIME 15」と表示されますので、プログラム継続時間を「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。時間は 10：00～60:00 の間で、30 秒単位で変更できます。

6．「HILL」プログラムの場合は目標となる高さを設定します。
　「VERTICAL DISTANCE」と表示されますので、トレーニングの目標となる高さを「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。「＋」・「－」ボタンを押したままにすると連続して変更できます。高さは 10～999 の間で、1 単位で変更できます。

　続いて、「ENTER SPEED 3.0」と表示されるのでトレーニングの速度を「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。「＋」・「－」ボタンを押したままにすると連続して変更できます。速度は 0.8～20.0 ㎞/h の間で、0.1 ㎞/h 単位で変更できます。

（補足）「HILL」プログラムはここで入力した「目標となる高さ」を設定した速度で時間内に到達するようにスタート時の傾斜を自動的に計算します。

「PEAKS」・「ALL-TERAIN」プログラムの場合は最大傾斜値を設定します。

「MAX INCLINE 15」と表示されますので、プログラム中の最大傾斜値を「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。「＋」・「－」ボタンを押したままにすると連続して変更できます。最大傾斜値は 0～30%の間で、0.5%単位で変更できます。

7.「QUICK START」ボタンを押してプログラムを開始します。

ハンドレールを握り、「QUICK START」ボタンを押します。

ベルトが 2.4 km/h で動き出しますので歩き始めてください。

（補足）ベルトの速度が、速い場合や遅い場合は SPEED「＋」・「－」ボタンで変更できます。「HILL」トレーニングの場合は傾斜も INCLINE「＋」・「－」ボタンで変更できます。

8．トレーニング終了

設定された時間を越えるとプログラムは終了します。ベルトが停止しますので、両足をフットレストに置いてください。停止後、非常停止ロープを外します。

トレーニング中に「STOP」ボタンを押すと一時停止することができます。

タイムアウトまではディスプレイの表示が点滅します。再開する場合は「QUICK START」ボタンを押してください。

 警告

・トレーニングを行う際は必ず非常停止ロープを利用者の衣類に取り付けてください。この時、トレーニングの邪魔にならない位置に取り付けてください。

・非常停止ボタン、非常停止ロープで本機器を停止した場合、速度減速後に走行ベルトは固定されません。非常停止時は手すりにつかまるなどして転倒しないように注意してください。

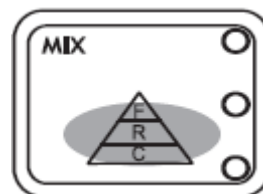
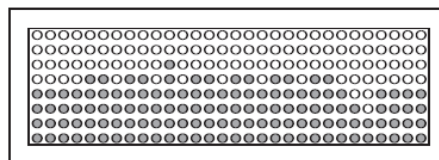
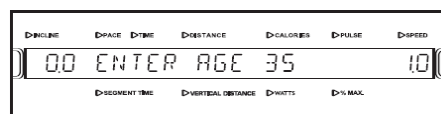
・トレーニングを中止する際は必ず傾斜を0%にしてから中止するようにしてください。本機器は停止時に走行ベルトが固定されませんので、転倒する恐れがあります。

・本体への乗り降りは傾斜が0%の状態で行ってください。

フィットネス・ランダムプログラムモード

「FITNESS」プログラムはウォームアップピリオド、トレーニングピリオド、クールダウンピリオドで構成されたプログラムです。

「RANDOM」プログラムは毎回異なる傾斜のパターーンのトレーニングを行うことができます。フットネスプログラム・ランダムプログラム(初期値)のトレーニング時間は 30 分です。

1. 非常停止ロープをコンソールに取り付けます。
   トレーニング中に心拍数を表示する場合はハンドグリップセンサーを握ってください。

2. 「MIX」ボタンを押し、フィットネス・ランダムプログラムモードに切り替えます。
   ボタンを押すたびに「FITNESS」, 「RANDOM」が切り替わります。
   同時にドットマトリックスに FITNESS・RANDOM トレーニングが表示されます。

3. 年齢を入力します。
   初期値として「35」が表示されます。
   「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。

4. 体重を入力します。
   初期値として「84」が表示されます。
   「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。

5. 「RANDOM」プログラムの場合、傾斜の最大値とトレーニング時間を設定します。
   「MAX INCLINE」とディスプレイに表示されたら、トレーニング中の最大の傾斜値を「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。
   「＋」・「－」ボタンは押したままにすると連続で変更が行えます。

6. 「QUICK START」ボタンを押してプログラムを開始します。
   ハンドレールを握り、「QUICK START」ボタンを押します。
   「FITNESS」プログラムの場合はベルトが 8.0 ㎞/h で、
   「RANDOM」プログラムの場合は 5.0 ㎞/h で動き出しますので歩き始めてください。

（補足）ベルトの速度が、速い場合や遅い場合は SPEED「＋」・「－」ボタンで変更できます。「HILL」トレーニングの場合は傾斜も INCLINE「＋」・「－」ボタンで変更できます。

8. トレーニング終了

設定された時間を越えるとプログラムは終了します。ベルトが停止しますので、両足をフットレストに置いてください。停止後、非常停止ロープを外します。

トレーニング中に「STOP」ボタンを押すと一時停止することができます。
タイムアウトまではディスプレイの表示が点滅します。再開する場合は「QUICK START」ボタンを押してください。

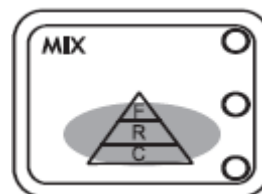
 警告

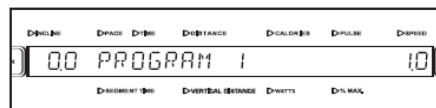
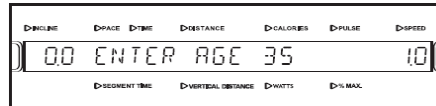
- **トレーニングを行う際は必ず非常停止ロープを利用者の衣類に取り付けてください。この時、トレーニングの邪魔にならない位置に取り付けてください。**
- **非常停止ボタン、非常停止ロープで本機器を停止した場合、速度減速後に走行ベルトは固定されません。非常停止時は手すりにつかまるなどして転倒しないように注意してください。**
- **トレーニングを中止する際は必ず傾斜を0%にしてから中止するようにしてください。本機器は停止時に走行ベルトが固定されませんので、転倒する恐れがあります。**
- **本体への乗り降りは傾斜が0%の状態で行ってください。**

カスタムプログラムモード

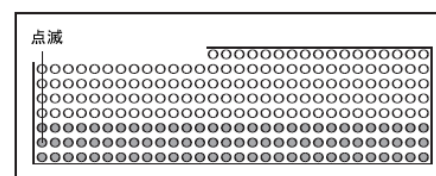
あらかじめ登録されたカスタムプログラムでトレーニングを行います。

1．非常停止ロープをコンソールに取り付けます。
　トレーニング中に心拍数を表示する場合はハンドグリップセンサーを握ってください。

2．「MIX」ボタンを押し、カスタムプログラムモードに切り替えます。
　「CUSTOM」と表示されるまで「MIX」ボタンを押します。

　行うトレーニングに切り替え、「ENTER」ボタンを押します。

3．カスタムプログラムを選択します。
　ディスプレイに現在選択されているカスタムプログラムが表示されます。
　カスタムプログラムは３つあります。「＋」・「－」ボタンで切り替え、
　「ENTER」ボタンで決定します。
　（補足）ドットマトリックスには、カスタムプログラムの傾斜のイメージが表示されます。

4．年齢を入力します。
　初期値として「35」が表示されます。
　「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。

5．体重を入力します。
　初期値として「84」が表示されます。
　「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。

6．「QUICK START」ボタンを押してプログラムを開始します。
　ハンドレールを握り、「QUICK START」ボタンを押します。
　カスタムプログラムの設定に従って傾斜が変更され、ベルトが
　動き出しますので歩き始めてください。
　セグメントごとに設定された傾斜と速度に変更されます。

7．マトリックスとメインディスプレイにトレーニング情報を表示します。マトリックスはトレーニングの経過と傾斜をイメージしています。トレーニングの開始時に一番左のマトリックスが点滅します。30秒ごとに音が鳴り、点滅が右へ移動していきます。傾斜を変更するごとに点灯しているドットの数が増えていきます。

点滅

8. トレーニング終了

設定された時間を越えるとプログラムは終了します。ベルトが停止しますので、両足をフットレストに置いてください。停止後、非常停止ロープを外します。

STOP

トレーニング中に「STOP」ボタンを押すと一時停止することができます。
タイムアウトまではディスプレイの表示が点滅します。再開する場合は「QUICK START」ボタンを押してください。

・トレーニングを行う際は必ず非常停止ロープを利用者の衣類に取り付けてください。この時、トレーニングの邪魔にならない位置に取り付けてください。
・非常停止ボタン、非常停止ロープで本機器を停止した場合、速度減速後に走行ベルトは固定されません。非常停止時は手すりにつかまるなどして転倒しないように注意してください。
・トレーニングを中止する際は必ず傾斜を0%にしてから中止するようにしてください。本機器は停止時に走行ベルトが固定されませんので、転倒する恐れがあります。
・本体への乗り降りは傾斜が0%の状態で行ってください。

カスタムプログラムの作成

カスタムプログラムを使用するには、あらかじめカスタムプログラムを作成し登録しておく必要があります。

なお、作成するためにはメンテナンスモードに切り替える必要があります。

注意

・メンテナンスモードではインクライントレーナーの初期設定を変更することができますが、カスタムプログラムの作成以外の設定は変更しないでください。変更したことにより、本体が今までと異なる動作をする場合があります。

1. 非常停止ロープをコンソールに取り付けます。
2. 「ENTER」ボタンと「CLEAR」ボタンを同時に2秒間押し、メンテナンスモードに切り替えます。ディスプレイに「MAINTENANCE MODE」と表示されます。

   その後、総使用時間が表示されます。

   「ENTER」ボタンを押し、次の項目へ切り替えます。

3. 総使用距離が表示されます。

   「ENTER」ボタンを押し、次の項目へ切り替えます。

4. プログラムの最長時間が表示されます。

   「ENTER」ボタンを押し、次の項目へ切り替えます。

5. ディスプレイの表示言語が表示されます。

   「ENTER」ボタンを押し、次の項目へ切り替えます。

6. タイムアウトの設定時間が表示されます。

   「ENTER」ボタンを押し、次の項目へ切り替えます。

7. カスタムプログラムの作成モードになります。

   カスタムプログラムは最大 3 個まで作成することができます。

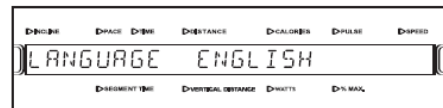
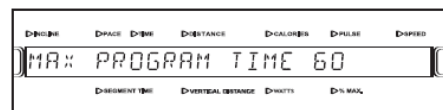
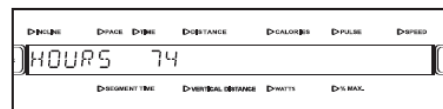
(1) 「＋」・「－」ボタンでプログラムを切り替え「ENTER」ボタンで決定します。

(2) プログラム名を入力します。「＋」・「－」ボタンで切り替え、「ENTER」ボタンで決定します。12 文字まで入力できます。

(3) プログラムの総時間を入力します。「＋」・「－」ボタンで切り替え、「ENTER」ボタンで決定します。

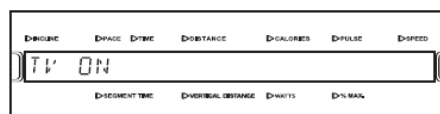
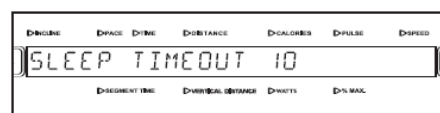
(4) セグメントごとの設定を行います。1 セグメントは 30 秒になります。INCLINE「＋」・「－」、SPEED「＋」・「－」でそれぞれ、傾斜と速度を変更します。「ENTER」ボタンを押すと、次のセグメントの設定に切り替わります。同様にすべてのセグメントの設定を行います。

すべてのセグメントの設定が終了すると、「PROGRAM CREATED」と表示され、メンテナンスモードに戻ります。

次の項目へ切り替えるために「ENTER」ボタンを押します。

８．スリープモードの設定時間が表示されます。

「ENTER」ボタンを押し、次の項目へ切り替えます。

９．テレビの設定が表示されます。

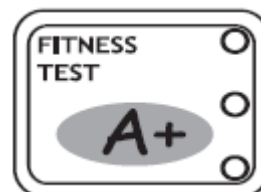
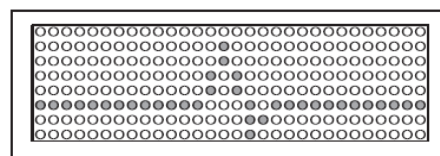
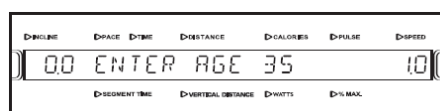
メンテナンスモードから戻るため、「ENTER」ボタンと「CLEAR」ボタンを同時に2秒間押します。

フィットネステストプログラムモード

注意　フィットネスプログラムを行うにはポラールハートレートセンサー（チェストトランスミッタータイプ）が必要です。
本インクラインにはポラールハートレートセンサー(チェストトランスミッタータイプ)は含まれておりません。必要に応じて、お客様でご用意ください。

フットネステストでは最大酸素摂取量（VO_2Max）を測ることができます。最大酸素摂取量は体重1kg あたり摂取量で単位はミリリットルになります。

注意　・フィットネステストを行う場合
２時間以内に食事を行った、24時間以内にトレーニングを行った、疲労感がある場合などはテスト結果に影響を与えやすいのでこのような場合はテストを行わないようにしてください。

「GERKIN FITNESS TEST」は年齢による最大心拍数の85%を15秒間超えた場合、又は11分過ぎた場合にテストが終了します。テストの最初に3分間のウォームアップがプログラムされています。
「EBBELING FITNESS TEST」は9分間のテストです。
「FREEMOTION FITNESS TEST」は年齢による最大心拍数の70%を超えた場合、又は30分過ぎた場合にテストが終了します。

1. ポラールハートレートセンサーを胸に取り付けます。心拍が取れていることを確認してください。
2. 非常停止ロープをコンソールに取り付けます。
3. 「FITNESS」ボタンを押し、フィットネステストプログラムモードに切り替えます。
   ボタンを押すたびに「GERKIN FITNESS TEST」, 「EBBELING FITNESS TEST」, 「FREEMOTION FITNESS TEST」が切り替わります。

   フィットネスプログラムモード中はドットマトリックスに心拍のイメージが表示されます。表示されない場合はハートレートセンサーの取り付けを確認してください。

4. 年齢を入力します。
   初期値として「35」が表示されます。
   「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。

5. 体重を入力します。
   初期値として「84」が表示されます。
   「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。

6.「EBBELING FITNESS TEST」の場合、性別を選択します。

「MALE(男性)」・「FEMALE(女性)」を「＋」・「－」ボタンで切り替え、「ENTER」ボタンで決定します。

7.「QUICK START」ボタンを押してプログラムを開始します。

ハンドレールを握り、「QUICK START」ボタンを押します。

フィットネステストの設定に従って傾斜が変更され、ベルトが動き出しますので歩き始めてください。

各フィットネステストは時間の異なるセグメントで構成され、セグメントごとに傾斜と速度を変更します。

8. トレーニング終了

テスト中に設定された心拍数を超えるか、設定された時間を越えるとプログラムは終了します。ベルトが停止しますので、両足をフットレストに置いてください。停止後、非常停止ロープを外します。

「GERKIN FITNESS TEST」の終了

最大酸素摂取量（VO_2MAX）とフィットネスレベルを表示します。フィットネスレベルは最大が 11.4 になり、高い数値ほどフィットネスレベルが高いことを示します。

「EBBELING FITNESS TEST」の終了

最大酸素摂取量（VO_2MAX）を表示します。

「FREEMOTION FITNESS TEST」の終了

最大酸素摂取量（VO_2MAX）とフィットネスレベルを表示します。フィットネスレベルは最大が 10 になり、高い数値ほどフィットネスレベルが高いことを示します。

・トレーニングを行う際は必ず非常停止ロープを利用者の衣類に取り付けてください。この時、トレーニングの邪魔にならない位置に取り付けてください。
・非常停止ボタン、非常停止ロープで本機器を停止した場合、速度減速後に走行ベルトは固定されません。非常停止時は手すりにつかまるなどして転倒しないように注意してください。
・トレーニングを中止する際は必ず傾斜を0％にしてから中止するようにしてください。本機器は停止時に走行ベルトが固定されませんので、転倒する恐れがあります。
・本体への乗り降りは傾斜が0％の状態で行ってください。

注意

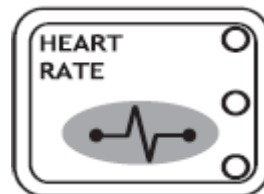
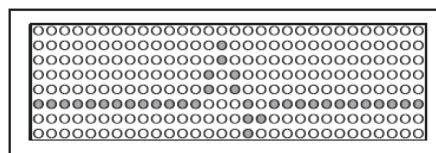
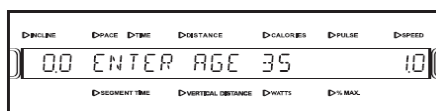
・フィットネステストのテスト中は SPEED「＋」・「－」ボタン、INCLINE「＋」・「－」ボタンは機能しません。
・フィットネステスト中に心拍が取得できなくなった場合、ディスプレイの「PULSE」が点滅します。回復しない場合はテストを中止して、後日再テストを行うようにしてください。
・テスト中に「STOP」ボタンを押した場合は「FIT TEST ABORTED」とメインディスプレイに表示し、テストを中止します。

ハートレートプログラムモード

注意

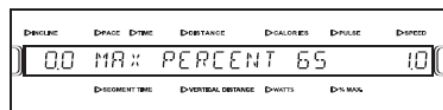
ハートレートプログラムを行うにはポラールハートレートセンサー（チェストトランスミッタータイプ）が必要です。
本インクラインにはポラールハートレートセンサー(チェストトランスミッタータイプ)は含まれておりません。必要に応じて、お客様でご用意ください。

ハートレートプログラムは目標心拍数になるように自動的にインクライントレーナーが速度と傾斜を変更します。
「CONSTANT HEART RATE」プログラムは設定した%最大心拍数を保つように動作します。
「VARIABLE HEART RATE」プログラムは設定した範囲内の%最大心拍数を保つように動作します。
「FAT BURN」プログラムは年齢による最大心拍数の 65%を保つように動作します。

1．ポラールハートレートセンサーを胸に取り付けます。心拍が取れていることを確認してください。
2．非常停止ロープをコンソールに取り付けます。
3．「HEART RATE」ボタンを押し、ハートレートプログラムモードに切り替えます。
　ボタンを押すたびに「CONSTANT HEART RATE」，「VARIABLE HEART RATE」，「FAT BURN」が切り替わります。

　ハートレートプログラムモード中はドットマトリックスに心拍のイメージが表示されます。表示されない場合はハートレートセンサーの取り付けを確認してください。

4．年齢を入力します。
　初期値として「35」が表示されます。
　「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。

5．体重を入力します。
　初期値として「84」が表示されます。
　「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。

6．「VARIABLE HEART RATE」の場合、トレーニングゾーンを設定します。
　・%最大心拍数の下限
　　「MIN PERCENT」とディスプレイに表示されたら、トレーニング中の%最大心拍数の下限を「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。
　・%最大心拍数の上限
　　「MAX PERCENT」とディスプレイに表示されたら、トレーニング中の%最大心拍数の上限を「＋」・「－」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。

7.「CONSTANT HEART RATE」、「FAT BURN」の場合トレーニング中の%最大心拍数を設定します。

「MAX PERCENT」とディスプレイに表示されたら、トレーニング中の%最大心拍数を「＋」・「ー」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。

「＋」・「ー」ボタンは押したままにすると連続で変更が行えます。設定はすべて%で行います。

最大心拍数は「220ー年齢」で設定され、%最大心拍数は求められた値のパーセントになります。

（例：30歳、50%の場合は （220ー30）×0.5 ＝ 95 になります）

8. プログラムの時間を設定します。

「ENTER TIME 15」と表示されますので、プログラム継続時間を「＋」・「ー」ボタンで変更し、「ENTER」ボタンで決定します。時間は 10：00～60：00 の間で、30 秒単位で設定できます。

9.「QUICK START」ボタンを押してプログラムを開始します。

ハンドレールを握り、「QUICK START」ボタンを押します。

フィットネステストの設定に従って傾斜が変更され、ベルトが動き出しますので歩き始めてください。

ハートレートトレーニングは 30 秒単位のセグメントで構成され、セグメント中の心拍数を基に目標の心拍数となるように、次のセグメントの速度と傾斜を変化させます。

速度と傾斜を変更する場合は、セグメントの終了 3 秒前からビープ音を鳴らし、速度と傾斜の表示が点滅します。

8. トレーニング終了

設定された時間を越えるとプログラムは終了します。ベルトが停止しますので、両足をフットレストに置いてください。停止後、非常停止ロープを外します。

 警告

・トレーニングを行う際は必ず非常停止ロープを利用者の衣類に取り付けてください。この時、トレーニングの邪魔にならない位置に取り付けてください。
・非常停止ボタン、非常停止ロープで本機器を停止した場合、速度減速後に走行ベルトは固定されません。非常停止時は手すりにつかまるなどして転倒しないように注意してください。
・トレーニングを中止する際は必ず傾斜を0%にしてから中止するようにしてください。本機器は停止時に走行ベルトが固定されませんので、転倒する恐れがあります。
・本体への乗り降りは傾斜が0%の状態で行ってください。

 注意

・ハートレートプログラム中はSPEED「＋」・「ー」ボタン、INCLINE「＋」・「ー」ボタンは機能しません。
・ハートレートプログラム中に心拍が取得できなくなった場合、ディスプレイの「PULSE」が点滅します。心拍が取得できない間は印票案トレーナーは速度と傾斜を下げます。
・プログラム中に「STOP」ボタンを押した場合はプログラムを終了します。ハートレートプログラムを途中で止めた場合は必ずリセットしてください。プログラムを再開することはしないでください。

お手入れの仕方

本体、操作パネルなどが汚れた場合は柔らかい布（綿 100%のものを推奨）でふき取ってください。汚れがひどい場合は中性の多目的クリーナーなどを布に吹きつけたもので拭いてください。走行ベルトは動作方向にそって同様に汚れを拭いてください。シールやのりの汚れが残ってしまった場合はアルコールで軽く拭いてください。

注意

- お手入れは電源をOFFにし、コンセントから電源コードを抜いてから行うようにしてください。
- 走行ベルトの裏面とプラットフォームの接触している部分は絶対にふき取らないでください。
- クリーナーを本体や操作パネルに直接吹きかけないでください。アンモニアを含むもの、酸性のものは使用しないでください。

機器の保守・点検

- 本製品を使用する際は、機器の管理者の方が下記の点検項目に基づき、必ず始業点検を実施してください。
- 長期間使用しなかった製品を使用再開する場合は、機器が正常に動作するか十分な点検を行ってください。
- 点検時に異常が発見された場合は、製品の使用を中止して最寄りの弊社営業所までご連絡ください。

始業点検項目

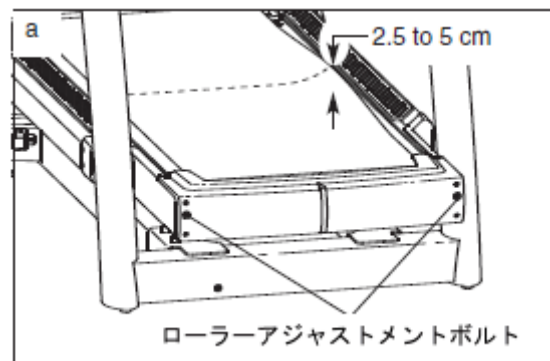
区分	点検内容	点検方法
外観	本体	目視 操作パネル、走行ベルト、プラットホームなど本体に破損の無いことを確認
機能	走行動作	「START」ボタンを押し、ベルトが動くこと、「STOP」ボタンで停止することを確認 SPEED「＋」・「－」ボタンで走行ベルトの速度が変化することを確認
	傾斜動作	「QUICK INCLINE」ボタンを押すと押したパーセンテージまで傾斜することを確認 INCLINE「＋」・「－」ボタンで傾斜が変更できること確認
	非常停止ロープ	非常停止ロープがコンソールパネルに取り付けられているときは操作を行うことができ、外れると走行を停止し、電源が落ちることを確認

このようなときには

症　状	原　因	対　策
表示しない または、すぐ消えてしまう	電源スイッチが入っていない。 非常停止ロープが取り付けられていない。	電源スイッチを入れてください。 非常停止ロープを取り付けてください。
ベルトが遅くなる またはスリップする、ずれる	ベルトのテンションが合っていない。	ベルトのテンションを調節してください。
	フロントローラーが平行になっていない。	フロントローラーを調節してください。
ベルトが停止する または、傾斜の動作ができない	システムエラーが起きた	電源スイッチを OFF にし、5～10 秒後に再度 ON にしてください。。 再発するようであれば、担当の営業所に連絡してください。
傾斜の動作がおかしい	キャリブレーションがずれている	電源スイッチを OFF にし、5～10 秒後に再度 ON にしてください。 再発するようであれば、担当の営業所に連絡してください。

ベルトテンションの調節方法

走行ベルトの中心を持ち上げて、2.5～5 cmほど持ち上がるのがインクライントレーナーの最適なベルトテンションです。これ以下、これ以上の場合はテンションを調節する必要があります。

1．非常停止ロープを取り外し、電源コードをコンセントから外します。
2．7/32 インチ六角レンチを使用して、左右のローラーアジャストメントボルトを 1/4 回転させます。テンションを緩める場合は反時計周り、きつくする場合は時計周りに回します。
3．インクライントレーナーをゆっくりと動作させ、走行ベルトを確認します。テンションがまだ合っていないようであれば、調節を繰り返します。

（補足）走行ベルトに足をついたときに遅くなるような場合はテンションがきつすぎる場合に起きる現象

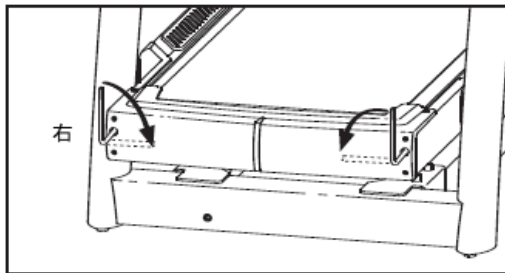
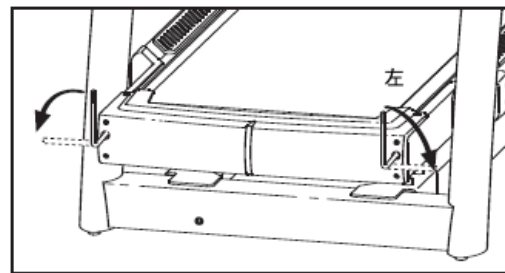
⇒　反時計回りに調節して、テンションを緩くする

走行ベルトに足をついたときにスリップするような場合はテンションが緩すぎる場合に起きる現象

⇒　時計回りに調節して、テンションをきつくする

走行ベルトが左右にずれてしまう場合の調節方法

1．非常停止ロープを取り外し、電源コードをコンセントから外します。
2．7/32 インチ六角レンチを使用して、左右のローラーアジャストメントボルトを下図のように 1/4 回転させます。
　この時、テンションがきつすぎたり、弱くなりすぎたりしないように注意してください。
3．インクラインドトレーナーをゆっくりと動作させ、走行ベルトを確認します。走行ベルトがまだずれてしまうようであれば、
　調節を繰り返します。

右側にずれる場合

左側にずれる場合

保証とアフターサービス

保証書と保証期間

- 保証書（別添）はよく読んで大切に保管してください。保証書がないと保証期間中でも代金を請求させていただく場合があります。
- 保証期間は、正常な使用状態で故障した場合１年間です。詳しくは保証書をご覧ください。

修理を依頼される場合

- 修理を依頼されるときは、下記のことをお知らせください。
- 機種名　：　*FMTK7256*（ベーシック）
- お買い上げ年月：　年　月
- 故障状況(できるだけ詳細に)
- 住所，氏名，電話番号
- メーカーより指示のあるとき以外は、決してあけたり分解しないでください。

損耗品

（使用により、磨耗・劣化・変質等が生じ、本来の機能が発揮できなくなるもの）

- 使用状況により、不定期に交換が必要となるのもの。

走行ベルト　/　プラットホーム

走行ベルトは 16000～24000 ㎞、プラットホームは（16000～24000 ㎞で反転させ）両面使用で 32000～48000km が交換の目安です。

点検の時期が来ましたら弊社営業所までご用命ください。点検して必要により有償交換いたします。

耐用期間

10 年：保守点検などの当社推奨環境で使用された場合

保守部品の保有期間

保守用性能部品の保有期間は、販売中止後　10　年です。ただし、性能部品が製造中止などにより入手不可能になった場合は、保有期間が短くなる場合もあります。

仕様

寸法(mm)	2010(L)×940(W)×1920(H)
本体質量	275 kg
電源	単相 200V　50/60Hz　15A （専用コンセント）
電源入力	2000VA
速度(km/h)	0.0～19.2(傾斜 0～19.5%) 0.0～16.0 （傾斜　-3.0～-0.5、20.0～30.0%）
傾斜(%)	-3～30
制限体重	159 kgまで

・都合により予告なく仕様の変更を行う場合がありますので、ご了承ください。

付録　エクササイズ ガイドライン

インクラインドトレーナーを使用したエクササイズの標準的な流れを説明します。

エクササイズの流れ

1．エクササイズを行なう前に健康診断や医師の診断などを受けてください。

2．目標（ゴール）を設定してください。ゴールはエクササイズを行なうためのガイドになります。

3．目標心拍数を設定します。

エクササイズ中に目標となる心拍数は最大心拍数（MHR）のパーセンテージとして表現されます。

MHRは1分間の心拍数で表現されます。およそのMHRを決定するために、220から年齢を引いてください。ただしこれはあくまで概算としてです。（ストレステストを行なうことで実際のMHRを決定することができます）

MHRが決定されると目標心拍数のレートを設定することが可能になります。エクササイズ初心者はMHRの 60～70%で始めます。このレベルをヘルス（Health）レベルと呼びます。

エアロビクストレーニングを行なう場合はMHRの 70～85 パーセントでエクササイズを行ないます。このレベルをフィットネス（Fitness）レベルと呼びます。

アスリートなどのコンディショニング、あるいはインターバルレーニングを行なう場合などは短い一定の間隔でMHRの 80～85 パーセントでエクササイズを行ないます。 このレベルをアドバンス（Advanced）レベルと呼びます。

下のチャートはそれぞれのレベルに応じた目標心拍数の範囲を示します。

エアロビクスエクササイズを行なう場合、トレーニング中に少なくとも 2 度、心拍数をチェックしてください。

適切な負荷レベルかどうかを確認するためにエクササイズが始まって約 5 分後に心拍数をチェックします。2 回目はエクササイズの終わり頃にチェックを行ないます。

4. ウォーミングアップを行ないます。

ウォーミングアップとしてゆっくりしたエクササイズを 2〜5 分間行なうことでケガの予防になります。

5. ストレッチを行ないます。

・ハムストリング、膝の裏、背中のストレッチ

足を前に伸ばした状態ですわります。（膝は無理に伸ばさないでください）ヒップからゆっくりと上体を前に倒していきます。

この時、背中と肩はリラックスさせます。

15〜30 秒間そのままでいます。これを 3 回繰り返します。

・カーフ、アキレス健、足首のストレッチ

片方の足を前に出し、手を壁につきます。後足を真っ直ぐに伸ばします。この時かかとを浮かせないように注意します。15〜30 秒間そのままでいます。これを 3 回繰り返します。

・ハムストリングのストレッチ

座った状態で片方の足を伸ばします。反対側の足は伸ばしたほうの足の内腿につけるように曲げます。伸ばした足先のほうへ上体を曲げていきます。15〜30 秒間そのままでいます。これを 3 回繰り返します。反対側も同じように行ないます。

・内腿のストレッチ

両足の裏が合うように座ります。そのまま自分の方へ足を近づけてきます。15〜30 秒間そのままでいます。これを 3 回繰り返します。

・大腿四頭筋のストレッチ

片手を壁についてバランスを取ります。壁と反対側の足を後に曲げつかみます。15〜30 秒間そのままでいます。これを 3 回繰り返します。反対側も同じように行ないます。

6. エクササイズを行ないます。

「FIT」という 3 つの頭文字がエクササイズを考える上で役立ちます。

「F（frequency）」が運動の頻度を表します。1 週間に 3〜5 回が適切です。減量を目的とするならば１週間に少なくとも 4 回運動するようにしてください。

「I(intensity)」は運動の強さです。エクササイズの始めと終わりの 2 回、心拍数をチェックしてください。目標心拍数の範囲内になるようにエクササイズの強度を維持します。

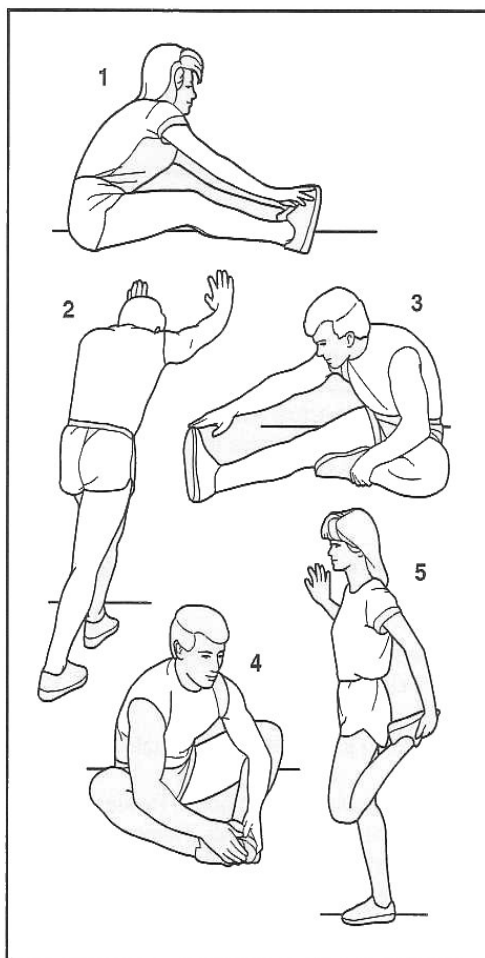
「T(time)」は時間あるいは運動の持続時間です。

初心者は 5〜10 分のエアロビクスエクササイズから始めます。平均 20〜30 分間エクササイズを行ないます。アスリートや減量を目的にしているのであれば 30〜60 分間エクササイズを行なうようにします。

いずれの場合でも、目標心拍数の範囲内でエクササイズが行なわれること、無理をしないことが大切です。

ゆっくりとあせらずに続けることを忘れないでください。

20 分間連続したエクササイズが行なえないようであれば、例えば、5 分間の短いエクササイズを１日に 2 回行なうようにします。最近の情報ではいくつかの短いエクササイズが同じく効果的であることが示されています。

次第にスタミナは増加し、より長い一定時間のエクササイズがより容易になるでしょう。

7. クールダウンを行ないます。

エクササイズが終了しても急に止まることなく、5 分間ほどスローペースで心拍数が下がるまでエクササイズを続けてください。

8. ストレッチを行ないます。

エクササイズの終了時にストレッチを行なうことで筋肉への負担を和らげます。

ワークアウトプログラム

普通、「ヘルスレベル」は4〜6週間行なわれます。この期間はゆっくりとフィットネスレベルとスタミナを改善することを目的にします。あせらずにゆっくりと進めていきます。目標を少し先に設定しながら行なうようにしてください。

1日に3〜4回、1回5〜10分のエクササイズを行なうことから始めます。そのエクササイズ中の心拍数が目標心拍数の範囲を下回るようでしたら次のレベルに移行します。

「フィットネスレベル」は通常 12〜20 週続けて行なわれます。(ただしゴールによってはもっと長く続くかもしれません。)

このレベルにおいてはゴールの達成を目的にエクササイズを行ないます。そのために現実的な短期・長期のゴールを設定するようにします。

ゴールの達成、またエクササイズ中の心拍数が目標心拍数の範囲を下回るようであれば次のレベルに進みます。

「アドバンスレベル」は維持管理を意識したプログラムを行ないます。

このレベルではインターバルトレーニングを組み込むこともあります。それはプログラムに幅をあたえることにもなります。

これは低負荷のエクササイズのあとに高負荷で短時間のエクササイズを交互に行なうようします。その時注意する点として低負荷時間は高負荷エクササイズ時間の2倍ほどを行なう必要があります。

例えば、高負荷の速い速度のエクササイズを1分行なったとすると次のリカバリーは 2〜3 分行なわれることになります。

エクササイズの時間は何分行なうかよりもどのように感じるかに基づいて行なわれます。

このような連続がエクササイズセッションの間に 5〜20 回繰り返すようにプログラムを考えます。

心拍数の範囲

エクササイズレベル	年齢	20	30	40	50	60	70	80
60% - 70% HEALTH	b.p.m.	120-140	114-133	108-126	102-119	96-112	90-105	84-98
70% - 85% FITNESS	b.p.m.	140-170	133-162	126-153	119-145	112-136	105-128	98-119
80% - 85% ADVANCED	b.p.m.	160-170	152-162	144-153	136-145	128-136	120-128	112-119

こみ